

OLIV TA'LIMDA XOTIN-QIZLARING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI OSHIRISH USULLARI

Tolibaeva Farida Qoshqarbaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19769705>

Annotatsiya. Maqolada oliy ta'limda xotin-qizlarning psixologik barqarorligini ta'minlash uchun amaliy usullar va tadqiqot natijalari ko'rib chiqilgan. Xotin-qizlarning ta'lim jarayonidagi psixologik muammolari, ularni bartaraf etish uchun taklif etilgan innovatsion yondashuvlar hamda milliy va xalqaro tajribalar o'rganilgan.

Kalit so'zlar: Xotin-qizlar, psixologik barqarorlik, stress, motivatsiya, ta'lim jarayoni, gender tenglik, shaxsiy rivojlanish, emotsional intellekt, liderlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

Annotation. The article examines practical methods and research results to ensure the psychological stability of women in higher education. Psychological challenges faced by women in the educational process, innovative approaches to solving them, and the study of national and international experiences are analyzed.

Keywords: Women, psychological stability, stress, motivation, education process, gender equality, personal development, emotional intelligence, leadership, social support.

O'zbekiston Respublikasida xotin-qizlarning ta'limdagi o'rni va ahamiyati kundan kunga ortib bormoqda. Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev ta'kidlaganidek, "Xotin-qizlarning ta'lim va ishlab chiqarishdagi ishtiroki, ularning intellektual salohiyatini rivojlantirish orqali mamlakatning barqaror taraqqiyotini ta'minlash mumkin". Bu borada oliy ta'lim muassasalarida xotin-qizlarning psixologik barqarorligini oshirish, ularni ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli rivojlanishiga ko'maklashish, so'ngi yillarda, davlat tomonidan amalga oshirilgan chora-tadbirlar bilan aloqador.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda qabul qilingan "Xotin-qizlar va qizlar uchun ta'limning sifatini yanada oshirish bo'yicha amaliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori, shuningdek, "Jamiyatda gender tenglikni ta'minlash va xotin-qizlarning ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy hayotdagi ishtirokini kuchaytirishga qaratilgan tizimli tadbirlar" bo'yicha qabul qilingan qarorlar, ta'limda xotin-qizlarning psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

O'zbekistonda xotin-qizlarning ijtimoiy himoyasini yanada kuchaytirish, ularning salomatligini mustahkamlash, qizning ta'lim olishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish va yillarning ilmiy soloxiyatini yuksaltirishga karatilgan hukumat qarorlarini amalga oshirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir [2]. Shu bilan birga, xotin-qizlarning huquq va qonuniy manfaatlarini himoya qilishning huquqiy asoslarini takomillashtirish ayollarining ijtimoiy - iqtisodiy va siyosiy faolligini oshirish, jamiyatda, xususan, davlat boshqaruvida ularning rolini mustahkamlash hamda gender tenglikni ta'minlashdan iborat bo'lib, bu jarayon o'zaro bog'liq va bir-birini to'ldiruvchi masalalardir [1]. Shuningdek, xalqaro tajribalarda ham psixologik barqarorlik va ta'lim jarayonidagi stressning oldini olishga qaratilgan yo'nalishlar mavjud. Yevropada va AQSHda oliy ta'lim muassasalarida qizlar va xotin-qizlarning psixologik qo'llab-quvvatlanishini tashkil etish uchun ko'plab treninglar, master-klaslar va ishonchli resurslar mavjud.

Bu tajribalarni O'zbekistondagi oliy ta'lim muassasalarida tatbiq etish, xotin-qizlar uchun qulay muhit yaratishga va ularning psixologik barqarorligini ta'minlashga xizmat qilishi mumkin [7].

Oliy ta'limdagi psixologik barqarorlik — bu nafaqat oliy ta'lim muassasalaridagi xotin-qizlar uchun psixologik yordamni ta'minlash, balki ularni ta'lim jarayonida o'zini ishonchli his qilishiga ham qaratilgan muhim hodisa. Bu borada o'z zamonining turli mashhur psixologlarining ëndashuvlari muhim ahamiyatga ega. Misol tariqasida Zigmund Freyd, psixoanalizning asoschisi, insonlarning psixologik barqarorligini oshirishda psixoanalitik yondashuvni taklif etadi.

Freydning nazariyasiga ko'ra, psixologik holat ong va ongsizlik o'rtasidagi muvozanatga bog'lik. Psixoanaliz metodlari orqali ichki konfliktlarni aniqlash be-onglikdagi repressiyalarni hal qilish, talabalarga o'z ichki dunyosini tushunishga yordam beradi. Bu jarayon, o'z navbatida, ularning psixologiyak barqarorligini oshirishda samarali bo'lishi mumkin [4].

Bunnan tashqari insonlarning o'z-o'zini samarali his qilishlari, o'zlariga ishonch hosil qilishlari va ijtimoiy modellardan o'rganishlari psixologik barqarorlikni oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega yekanligi Albert Bandura g'oyalarida keltirib o'tilgan. [3] Gumanistik psixologiya tarafdori Karl Rodjersning takidlashicha insonning o'zini qabul qilishi va o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirish muhimdir [5]. Bu bizga xar bir xotin-qiz avvalam bor o'z-o'zini qadirlashi va emotsional barqarorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhimligini ko'rsatadi.

Biroq, ta'lim jarayonida xotin-qizlar turli psixologik, ijtimoiy va shaxsiy qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular o'z bilim va salohiyatini to'liq namoyon qila olmasligida ijtimoiy stereotiplar, oilaviy majburiyatlar va ta'lim jarayonidagi bosimlar muhim omil bo'ladi.

Psixologik barqarorlikni oshirishda motivatsiya va emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, emotsional intellektning yuqori darajasi, stressni samarali boshqarish va pozitiv reaksiyalarini shakllantirishga yordam beradi. Buning uchun oliy ta'lim muassasalarida mutaxassislar tomonidan treninglar va seminarlar tashkil qilinishi kerak, u yerda xotin-qizlar o'z his-tuyg'ularini tan olish va boshqarishni o'rganishlari mumkin.

Shuni ham aytib o'tish lozimki jamoa va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati psixologik stabillikta juda katta. Oliygoxlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish, kumaklashuvchi dasturlar va psixologik seminarlar orqali studentlarga ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'rsatish juda muhim. Bu, xususan, stress, oqibatlar va ijtimoiy tenglik bilan bog'liq muammolarni hal etishda samarali rol o'ynaydi.

Shu asosda O'zbekistonda "2030-yilgacha bo'lgan davrda barqaror rivojlanish sohasidagi Milliy maqsad va vazifalar" doirasida ustuvor maqsadlardan biri sifatida "Gender tenglikni ta'minlash va barcha xotin-qizlarning huquq va imkoniyatlarini kengaytirish" belgilangan. Oliy ta'limda gender tenglikni ta'minlash, xotin-qizlarning ta'lim jarayonida psixologik barqarorligini oshirish uchun ahamiyatga ega. Ta'lim muhitida genderni hisobga olish, gendergina juda aniq maqsadlarni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa xotin-qizlar uchun psixologik xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni ta'minlaydi.

Psixologik barqarorlikning yana bir muhim komponenti shaxsiy rivojlanishdir. Bu jarayonda ta'lim va kasbiy muvaffaqiyatga erishish uchun shaxsiy faoliyatni oshirish, yoshlarning maqsadga yo'naltirilgan harakatlarini rivojlantirish juda muhim. Xalqaro tajribalarga ko'ra, xotin-qizlar uchun shaxsiy rivojlanish sessiyalarini tashkil qilish, ularga barqaror va uyg'unlikka erishishda yordam beradi.

Oliy ta'limda xotin-qizlarning psixologik barqarorligini oshirish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

1. Emotsional intellektni rivojlantirish – studentlar va professor-o'qituvchilar o'rtasida yordamchi muhit yaratish, shaxsiy va kasbiy tajribalarni muvaffaqiyatli integratsiya qilish.
2. Stressni boshqarish va muvozanatni saqlash – stressga qarshi samarali treninglar, samarali vaqtini boshqarishga yo'naltirilgan usullar.
3. Gender tenglikni ta'minlash – ta'lim jarayonidagi genderlik muammolarga qarshi siyosatlar va chora-tadbirlar.
4. Liderlik va motivatsiyani oshirish – xotin-qizlarga o'z salohiyatini namoyon qilish va rahbarlik qilish ko'nikmalarini rivojlantiruvchi kurslar tashkil etish [6]. Misol: Amerika va Yevropadagi "Women in Leadership" dasturlari.
5. Psixologik maslahat markazlari tashkil etish – individual va guruhli maslahatlar, xotin-qizlarning o'zaro aloqalarini mustahkamlash uchun talabalar klublari va ijtimoiy guruhlarni tashkil etish.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak Oliy ta'lim muassasalarida xotin-qizlarning psixologik barqarorligini oshirish, ularning ta'lim jarayonidagi ijtimoiy, shaxsiy va kasbiy faoliyatini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqolada keltirilgan milliy va xalqaro tajribalar, shuningdek, psixologiya sohasidagi mashhur mutaxassislarning yondashuvlari xotin-qizlarning emotsional barqarorligi, stressni boshqarish va o'z-o'zini rivojlantirish kabi yo'nalishlarda samarali qarorlarni taqdim etdi.

O'zbekistonda olib borilayotgan gender tenglik siyosati va ta'lim jarayonida xotin-qizlar uchun qulay muhit yaratishga qaratilgan chora-tadbirlar, ularning bilim olishdagi ijobiy natijalarini ta'minlashda asosiy omildir. Xususan, emotsional intellektni rivojlantirish, stressni boshqarish, motivatsiyani oshirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlarini takomillashtirish orqali ta'lim jarayonida xotin-qizlar o'z salohiyatini to'liq namoyon qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Shuningdek, ta'lim muassasalarida gender tenglikni ta'minlashga yo'naltirilgan dasturlarni joriy etish, shaxsiy rivojlanishga qaratilgan treninglar va psixologik maslahat markazlari tashkil qilish xotin-qizlarning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirishda muhim qadamdir.

Shuning uchun, oliy ta'limda xotin-qizlarning psixologik barqarorligini ta'minlash nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Bu yo'nalishda amalga oshiriladigan ishlarni yanada kengaytirish barqaror va farovon kelajakni yaratishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mirziyoyev, Sh. M. (2019). "Xotin-qizlarning ta'lim va ishlab chiqarishdagi ishtiroki" mavzusidagi chiqishlari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Pressa xizmati.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrda qabul qilingan "Xotin-qizlar va qizlar uchun ta'limning sifatini yanada oshirish bo'yicha amaliy chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori.
3. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
4. Freyd, Z. (1962). *The Ego and the Id*. W.W. Norton & Company.
5. Rodjers, K. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin Harcourt.

6. Maslou, A. (1943). "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
7. Boulbi, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.